

10 روش برای مدیریت علایم تنفسی در خانه

اگر تب، سرفه یا نفس تنگی دارید، با داکتر خود در تماس شوید. ممکن است آنها به شما بگویند که در خانه از خودتان مراقبت کنید. از این رهنمایی‌ها پیروی کنید:

- 6.** در زمان سرفه یا عطسه، **دهن خود را با دستمال کاغذی بپوشانید** و بعد آن را دور بیندازید.



- 7. دست‌های خود** را بطور منظم با آب و صابون و برای مدت حداقل 20 ثانیه **بشویید**.



- 8.** تا حد امکان، از اشخاص دیگر فاصله بگیرید و در یک اتاق جداگانه بمانید و از یک تشناب / حمام جداگانه استفاده کنید. در زمانی که در نزدیکی با اشخاص دیگر قراردارید، ماسک بپوشید.



- 9. از مصرف مشترک هرگونه مواد فامیلی، بشمول غذا، خودداری کنید.**



- 10. سطوحی که معمولاً آن‌ها را المس می‌کنند، باید هر روز پاک شوند.**



- 1. در خانه بمانید** ، تازمانی که:

- حداقل 7 روز از زمان شروع علایم شما بگذرد و
- بدون مصرف هیچ دوای برای تب، به مدت 3 روز بدون تب باشید و
- علایم شما بهبود پیدا کرده باشد.



- 2. علایم خود را به دقت تحت نظر قرار دهید.**

اگر علایم شما بدتر شد، عاجل با داکتر خود در تماس شوید.



- 3. استراحت کنید و مقدار زیادی مایعات بنوشید.**



- 4. قبل از مراجعه به داکتر** با آنها در تماس شوید و آنها را از مبتلا بودن خود به ویروس کوید 19 مطلع سازید (COVID-19) یا ممکن است که مبتلا به این ویروس باشید.



- 5. برای شرایط ایمن‌جنسی،** با نمبر 911 در تماس شوید. به آنها اطلاع دهید که مبتلا به ویروس کووید 19 هستید یا ممکن است که مبتلا به این ویروس باشید.



سازمان صحي و خدمات بشرى کارولينا شمالي (NC Department of Health and Human Services) - www.ncdhhs.gov/covid19

برای پیدا نمودن منابع ديگر، با نمبر 211 در تماس شويد يا به ويبسيت nc211.org مراجعه نماید.

